

Hogyan szokott le a cigarettáról Jakupcsek Gabriella? 05/07/2006

Jakupcsek Gabriella sűrű életet él. A magyar média egyik legnépszerűbb és igencsak foglalkoztatott személyisége már diákkorában modellkedett, majd a Színművészeti Főiskola és az ELTE Bölcsészstudományi Karának elvégzése után hamar a tévénezők és a rádióhallgatók jó ismerősévé vált. Pályafutása a Magyar Televízióban kezdődött, majd a Danubius Rádió és a TV2 következett, ahol olyan közkezdvelt műsorokat vezetett és vezet, mint a Jakupcsek-show, vagy a jelenleg is látható Multimilliomos című műveltségi vetélkedő, s feszes napirendjébe még két gyermeke nevelésének is bele kell férnie. Jakupcsek Gabriella életéhez sokáig hozzátartozott a cigaretta is, de nemrégiben sikerült –úgy tűnik, végleg –leszoknia róla.



Az önt érő sikerek és kudarcok feldolgozása, illetve az állandó stressz egy átlagos földi halandó számára valószínűleg rövid távon halálos lenne. Az önről kialakult képbe pontosan beleillik, hogy egyik stúdióból a másikba sietve, vagy az adások szüneteiben gyorsan rágyújt. Emlékszik még, mikor szívtá el az első cigarettáját?

A főiskolai éveim alatt kezdődött, mindenki dohányzott körülöttem, s ha a szünetekben együtt akartam lenni a társaimmal, csak úgy tudtam, ha magam is velük mentem cigizni. Aztán amikor először terhes lettem, abbahagytam, majd visszaszoktam, és ez így történt a másik fiamnál is. Legutóbb elég sokáig tartott a „füstmentes korszakom”, csak a Jakupcsek-show idején gyújtottam rá újra. Tavaly szeptemberben aztán ismét leszoktam, és most már bátran kijelenthetem: végleg.

Mi kötötte a cigarettához?

Igazán sosem szerettem, semmilyen élvezeti értéket nem jelentett számomra, inkább egy berögzült állapotnak nevezném. Valószínűleg a feszített munka okozta stressz oldása miatt volt szükségem rá.

Hogyan sikerült megszabadulnia káros szenvedélyétől?

Producerem, Závodszy Zoltán meglegelte, hogy négy legközelebbi, legfontosabb munkatársa állandóan cigarettázikkörülötte, és elküldött minket egy elek-tromágneses terápiára, még az árát is kifizette helyettünk. A kezelés mindössze negyedórát tartott, de tökéletesen eredményesnek bizonyult. Mindegyikünknek sikerült megszabadulnia a cigitől, és egyikünk sem esett bűnbe azóta. Ahhoz, hogy leszokjunk a dohányzásról elsősorban elszánás, akaraterő szükséges, a módszer –legyen az bármennyire jó –csak segítség lehet. Ezt saját tapasztalatból mondhatom, mert néhány évvel ezelőtt, amikor szintén megérett bennem az elhatározás, nikotintapasszal is sikerült leszoknom.

A dohányzás abbahagyása után súlyos elvonási tünetek jelentkeznek. Önnek is meg kellett küzdenie ezekkel?

Az első két-három hét meglehetősen nehéz volt. Nem a szervezetem kívánta a nikotint, inkább a mozdulatok hiányoztak, ahogy rágyújtok, és ahogy szívom a cigarettát. Kerültem minden olyan szituációt, ami azelőtt a dohányzáshoz kötődött. Erre az időre például abbahagytam a kávézást, és átszoktam a teára. A kávé és a cigaretta elválaszthatatlanok voltak számomra, az egyik vonzotta a másikat. A győzelem jele, hogy ma már újra kávézhatok.

A legtöbb dohányosnak a leszokás „mellékhatásaként” számolnia kell a testsúlyának növekedésével is. Önnek –már amennyire a televíziónezők megállapíthatták –sikerült az evés-kényszeren is úrrá lennie. Vagy talán nem is volt ilyen?

Ezt nem lehet elkerülni, mert lelassul az anyagcsere, s még az is hízik két-három kilót, aki semmivel sem eszik többet, mint a leszokás előtt. Mindemellet meg kell küzdeni egyfajta állandó rágási kényszerrel, amit én sárgarépacikkokkal igyekeztem csillapítani. A táplálkozás terén viszonylag könnyű dolgom van, mert már gyerekkoromtól arra szoktattak a szüleim, hogy ne egyek semmit feleslegesen. Ennek szellemében élek ma is, nem nassolok, nem süteményezek, nagyon kevés húst és szinte semmi zsírt nem fogyasztok, ráadásul csak egyszer étkezem naponta. Persze félreértés ne essék, nem vagyok aszkéta, szeretem a jó falatokat. Saját „szakki-fejezésemmel” élve: a lelkeimmel eszem, igyekszem eltelni az ízekkel.

De azért egy kis testmozgás sem árt ahhoz, hogy valaki önhöz hasonlóan „formatartó” legyen, ugye?

Az életformám része a rendszeres mozgás. Hetente négyszer tornával kezdem a napot, mindig más gyakorlatsorral a kondicionáló edzéstől a súlyozáson és a szteppen át egészen a bokszig. Több sajnos nem fér az időmbe. Télen rendszeresen járok síelni, ősszel és tavasszal pedig lovagolni, de ez utóbbi még csak kezdődő szerelem. Gyerekkoromban rengeteget kellett úsznom is, de a monotonitása miatt egy életre elegendő lett belőle.

Visszakanyarodva beszélgetésünk vezérfonalához: ma hogyan viszonyul a dohányzáshoz, a dohányosokhoz?

Borzalmasan zavarnak, főképpen az, amikor a dohányosok megideologizálják, hogy ez nekik jó. Gyűlölöm a füstös helyiségeket és a bagószagú embereket. Utóbbiakban különösen az akaratgyengességük idegesít, az, hogy képtelenek kiszabadulni abból a függőségi viszonyból, amelynek sokáig magam is részese voltam.

Source :

Ottó Csikor,
www.fitt.info, July 4, 2006

